



Dossier de la Semaine

QUALITÉ DES PRODUITS, COMMENT NE PLUS SE FAIRE AVOIR ?

À Abidjan et au-delà, nous sommes constamment bombardés de produits en tout genre. Faire le tri et s'assurer de la qualité de ce que nous achetons est devenu un véritable défi.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE GOMBO, UN LÉGUME AUX
POUVOIRS NUTRITIFS

ASTUCE DE LA SEMAINE

BOUTONS APRÈS RASAGE :
NOS SOLUTIONS NATURELLES



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Vous aussi, vous vous êtes déjà demandé si le poisson frais du marché était vraiment du jour ? Ou si cette nouvelle crème de beauté allait tenir ses promesses sans irriter votre peau ? À Abidjan et au-delà, nous sommes constamment bombardés de produits en tout genre. Faire le tri et s'assurer de la qualité de ce que nous achetons est devenu un véritable défi. Alors, comment ne plus se faire avoir et devenir un consommateur malin ? L'équipe de l'Écho des Marchés a mené l'enquête dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Le gombo est un légume populaire en Côte d'Ivoire et dans de nombreux pays d'Afrique de l'ouest. En plus d'être un ingrédient délicieux pour de nombreux plats, le gombo possède plusieurs bienfaits pour la santé. Voici quelques-uns des avantages de notre **PRODUIT DE SAISON**.

Se raser peut parfois laisser des marques indésirables comme des boutons, des rougeurs ou même des irritations sur le

visage, les jambes ou encore la barbe. Ces désagréments touchent autant les hommes que les femmes. Comment éviter ces petits désagréments après le rasage ? **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous apporte des solutions pour traiter et prévenir ces symptômes désagréables.

Sans oublier la rubrique **C'EST COMBIEN ?** Qui vous livre les tendances du marché des produits de grande consommation. Du vivrier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais.

ÉCHO DES MARCHES, c'est un bulletin d'information conçu et pensé pour le consommateur ivoirien.

Parce qu'ensemble c'est possible !

Dr Ranie- Didice BAH-KONE

Sécrétaire Exécutive du CNLVC

C'est Combien ?

Chaque semaine, nous faisons le tour des marchés pour vous livrer les prix moyens des produits de grande consommation, du vivrier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais, etc.

TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

PRODUIT		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX	
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOLAKÉ	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	450	400	700	500	400	350	▼
		BANANE PLANTAIN (kg)	450	450	500	500	400	500	■
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	650	600	700	500	600	■
		IGNAME KLEGLE (kg)				700			■
		IGNAME ASSAWA (kg)			400	600			▲
		IGNAME BETE BETE (kg)				350			■
		PATE DE PLACALI (kg)							■
		OIGNON BLANC (kg)	500	700	600	700	500	700	■
		GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	250	150	300	■
		POIVRON (kg)	1000	1800	800	1500	1500	1500	▼
		CHOU (kg)	500	650	400	1500	300	600	▼
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	800	600	600	800	550	▼
		HARICOT VERT (kg)	800	500	1000	900	1500	1000	■
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	1500	800	500	300	500	▼
		PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
		GOMBO (kg)	1500	1000	1000	1000	750	1000	■
		CAROTTE (kg)	1100	800	1200	1500	1000	1200	
		CONCOMBRE (kg)	600	500	400	600	500	500	
		COURGETTE (kg)	500		400	500	800	500	
	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	■
		MANIOC (kg)	300	350	300	300	300	400	■
		POMME DE TERRE (kg)	700	900	700	700	800	900	■
		PATE ARACHIDE (400 g.)	1200			1000			
		PATE PISTACHE(400 g.)	2000			1500			
		PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000						
		HUILE ROUGE (L)	1900						
	GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700			500				
PRODUIT FRAIS	VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000		3000	3000	3000		■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800		2500	2500			■
		DINDE (kg)	5000						
		LAPINS (kg)	5000						
		PINTADE (kg)	5500						
		POULET DE CHAIR (kg)	2500		2200	2200			■
		PATTES DE POULETS (kg)	1200						
		PONDEUSES (kg)	2700						■
		POISSON SOSSO IMPORTE (kg)	2500						■
		POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250						
		POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500						
		POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1500						■
		POISSON CARPE IMPORTE (kg)	1700						■
		POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500						
		POISSON THON (kg)	850						
		POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■
		POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750						
		VIANDE DE MOUTON (kg)	4500						■
	KPLO (unité moyen)	500		500	500			■	
	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000							
	FRUIT	VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200			
		COTE DE PORC (kg)	1100			1200			
		PATTE DE PORC (kg)	1300						
		PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500			
		ANANAS (kg)	400		900	1000	700	500	■
		CITRON (kg)	500		875	500	720	900	■
		AVOCAT (kg)	700		800	1000	500	500	■
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							
	BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	■	
	PAPAYE (kg)	400		200	400	300	500	■	
	ORANGE (kg)	350		500	350	300	300	■	
	PASTEQUE (kg)								
	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■	
	RIZ LOCAL DANANE (kg)	700		600					
	FARINE DE SOJA (kg)	800							
	FARINE DE MAIS (kg)	500							
	FARINE DE SORGHO (kg)	600-700							
	FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	600							
	FARINE DE MIL (kg)	500							
DIVERS	FARINE AMANDE DE CAJOU (kg)	5000			1000				
	FARINE DE MANIOC (PLACALI) kg								
	PATE DE PISTACHE (kg)				1500				
	PATE D'ARACHIDE (kg)			900	1000				
	SESAME (kg)								
	NIEBE (kg)								
	FONIO PRECUI (kg)								
	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000				
	SUCRE BLANC (kg)								
LAIT LIQUIDE (L)									
GINGEMBRE (kg)			300	700					
FEUILLE DE BISSAP (kg)									
TOMI (kg)									

Produit de Saison

LE GOMBO, UN LÉGUME AUX POUVOIRS NUTRITIFS

Le gombo est un légume populaire en Côte d'Ivoire et dans de nombreux pays d'Afrique de l'ouest. En plus d'être un ingrédient délicieux pour de nombreux plats, le gombo possède plusieurs bienfaits pour la santé. Voici quelques-uns des avantages associés à sa consommation.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

SOUTIEN LA SANTÉ DES YEUX

Le gombo est une bonne source de vitamine A, qui est essentielle pour la santé des yeux. Elle peut contribuer à prévenir les problèmes oculaires tels que la dégénérescence maculaire et la cataracte.



BON POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX

Grâce à sa teneur en vitamine C et en antioxydants, le gombo peut contribuer à la santé de la peau en favorisant la production de collagène et en réduisant les signes de vieillissement prématuré. Il est aussi bénéfique pour les cheveux, en stimulant leur croissance.

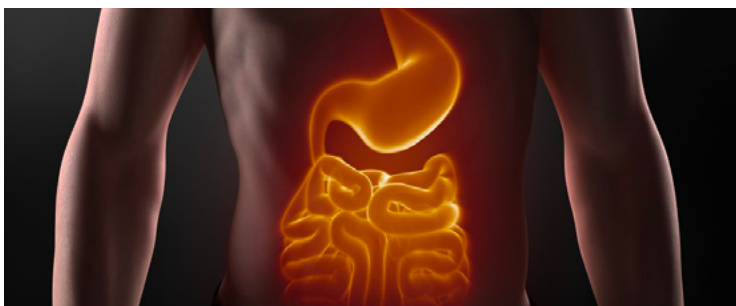


BON POUR LA DIGESTION

Le mucilage du gombo aide à apaiser les irritations de l'estomac et des intestins, facilitant ainsi la digestion et prévenant la gastrite et les ulcères. De plus, ses propriétés laxatives douces aident à prévenir la constipation, agissant comme un laxatif de lest.



Le mucilage absorbe l'eau et ajoute du volume aux selles, facilitant leur passage et aidant à prévenir la constipation.



BON POUR LES REINS ET LE SYSTÈME URINAIRE

Dans certaines traditions, le gombo est utilisé pour soulager les irritations des reins et du système urinaire. Ses propriétés apaisantes et hydratantes sont bénéfiques pour ces organes sensibles.



Saisonnalité

Mars à novembre, avec un pic entre juin et août pendant la grande saison des pluies.

Zone de production

Zone Nord (Korhogo, Ferkessédougou).

Zone Centre (Bouaké).

Sud forestier (Agboville, Dabou, périphérie d'Abidjan).



BOITES ÉCONOMIQUES

400 G
1800 F*



400 G
2000 F*



LAIT
ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

QUALITÉ DES PRODUITS, COMMENT NE PLUS SE FAIRE AVOIR ?

Vous aussi, vous vous êtes déjà demandé si le poisson frais du marché était vraiment du jour ? Ou si cette nouvelle crème de beauté allait tenir ses promesses sans irriter votre peau ? À Abidjan et au-delà, nous sommes constamment bombardés de produits en tout genre. Faire le tri et s'assurer de la qualité de ce que nous achetons est devenu un véritable défi. Alors, comment ne plus se faire avoir et devenir un consommateur malin ?



LA QUALITÉ, UN ENJEU DE TAILLE

Les éléments à prendre en compte pour acheter des produits de qualité :

- **L'étiquette, votre meilleure amie** : Que ce soit sur un sachet de riz ou un flacon de shampoing, l'étiquette est une mine d'informations. Prenez le temps de décortiquer la liste des ingrédients, les valeurs nutritionnelles si ça concerne l'alimentation ou encore les conseils et notices d'utilisation.

- **La date, une priorité absolue** : On ne le répètera jamais assez, vérifiez toujours la date de fabrication et surtout la date de péremption, surtout pour les aliments. C'est votre santé qui est en jeu.

- **D'où vient ce produit ?** L'origine d'un produit peut parfois vous donner des indications sur sa qualité. Si le pays de provenance du produit n'est pas indiqué avec la précision que ce produit répond aux normes internationales ou ivoirienne, il est préférable de s'abstenir de l'acheter.

- **L'avis des autres consommateurs** : Se renseigner sur la marque et les avis d'autres consommateurs peut être utile. Une question ? N'hésitez pas à la poser à ceux qui ont acheté le produit ou utilisés le service avant vous. Si vous avez un doute sur la fraîcheur d'un produit ou sur la composition d'un autre, n'hésitez pas à leur poser la question.

- **Comparer, c'est gagner** : Ne vous jetez pas sur le premier produit que vous trouverez. Prenez le temps de comparer les prix et les caractéristiques entre différentes marques et différents magasins.

- **Gardez vos preuves d'achat** : Ce petit ticket de caisse peut vous sauver la mise en cas de problème avec un produit défectueux ou non conforme.



- **Pour les cosmétiques** : Lisez attentivement la liste des ingrédients et choisissez des produits adaptés à votre type de peau. Méfiez-vous des produits trop bon marché qui peuvent contenir des substances dangereuses.

- **Pour l'électroménager** : Renseignez-vous sur la garantie et les performances de l'appareil avant d'acheter.



MARCHÉ IVOIRIEN DE L'ARTISANAT (MIVA) DU 22 AU 27 AVRIL 2025, AU PARC DES EXPOSITIONS D'ABIDJAN

Cet événement du Ministère du Commerce et de l'Industrie est dédié à la promotion de l'artisanat en Côte d'Ivoire et en Afrique. Cette année, il a pour thème, "Artisanat, femme et transformation".

L'artisanat contribue à hauteur de 19,5 % du PIB en 2022. Avec plus de 70 % des emplois générés par ce secteur, il constitue une source majeure d'opportunités pour les jeunes et les femmes, tout en soutenant l'économie rurale. Entre 2015 et 2022, la valeur ajoutée générée par l'artisanat a fait un bond de 124 %, passant de 3 856 milliards à 8 634 milliards de FCFA.

Ce secteur regroupe 245 métiers répartis en 40 corps de métiers, allant de la sculpture à la mécanique, en passant par la bijouterie et la maroquinerie. Malgré cette richesse, seulement 4 % des emplois formels en Côte d'Ivoire sont liés à l'artisanat, un chiffre que le gouvernement entend faire progresser grâce à des réformes structurantes et des initiatives innovantes et qui, depuis 2014, initie des réformes.

Le MIVA 2025 se présente comme un événement majeur pour l'artisanat en Côte d'Ivoire et en Afrique, offrant des opportunités d'échanges et de collaborations pour les artisans et les professionnels. Il a indiqué que ces marchés apportent des réponses pertinentes à plusieurs défis dans la chaîne d'approvisionnement des produits vivriers, de la collecte à l'acheminement sur les marchés, en passant par le groupage, le stockage, la conservation, la transformation des produits périssables, et la réduction de l'asymétrie de l'information sur le marché.

Au nom des populations bénéficiaires, le député de Founghesso, Vassadia Diomandé, et le président de la Mutuelle de développement de Bakandesso, Diomandé Losséni, ont exprimé leur reconnaissance au Chef de l'État Alassane Ouattara pour avoir doté leur localité d'une si importante infrastructure, après tant d'autres réalisations.

Astuce de la Semaine



BOUTONS APRÈS RASAGE : NOS SOLUTIONS NATURELLES

Se raser peut parfois laisser des marques indésirables comme des boutons, des rougeurs ou même des irritations sur le visage, les jambes ou encore la barbe. Comment éviter ces petits désagréments après le rasage ?

- L'huile de noisette, réparatrice et cicatrisante, offre une alternative naturelle pour apaiser la peau irritée.
- La camomille, avec ses propriétés anti-inflammatoires, peut être utilisée sous forme d'infusion refroidie ou d'hydrolat en tant que lotion post-rasage.

En parallèle, une exfoliation douce une à deux fois par semaine peut aider à prévenir la formation de poils incarnés.

Humour de la Semaine





Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

Tel. : +225 25 21 01 79 99 - Email : raniebah@yahoo.fr

Localisation : 2 plateaux carrefour las palmas

www.cnlvc.ci



conseil national de lutte
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99



Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Créatif

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde Oulai - Fabrice Abou

Regie : **COMON**

Standard : **+225 27 22 41 16 62**

Email : **commercial@comon.ci**

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**